

12

CONSELLS

PER FER EXERCICI FÍSIC
DE MANERA SALUDABLE

Ajuntament de
Barcelona





01. Practicar exercici físic regularment ens fa sentir bé

Ens sentim més àgils i amb més energia. Regula l'organisme i manté la capacitat funcional. Actua contra els efectes negatius del sedentarisme. Manté el cap despert i ajuda a mantenir una vida socialment activa. Practica amb optimisme i il·lusió. Estàs vetllant pel teu benestar.

02. Segueix un programa d'exercici adequat a les teves capacitats funcionals



L'exercici físic és saludable si respecta les nostres possibilitats i limitacions.

Cal adaptar l'esforç a la situació present. És possible que després d'un període d'inactivitat per malaltia, haguem de canviar el programa d'activitats substituint els exercicis més difícils per altres més assequibles.



03. Camina cada dia

És necessari que ens toqui el sol i mantenir el contacte amb l'entorn. Millor si vas acompanyat.

- Si ets molt actiu, fes exercicis de resistència cada dia.
- Si ets actiu, vés a caminar cada dia.
- Si ets poc actiu, no deixis de sortir al carrer cada dia.



04. S'ha d'evitar abandonar l'activitat

Recorda que el sedentarisme és la pitjor aposta per envellir saludablement. Sempre hi ha la possibilitat d'adaptar-nos a noves maneres de moure'ns.



05. No estiguis molt temps assegut sense moure't

Cada 30 minuts mou una mica els braços i les cames o aixeca't i camina 2 minuts. T'ajudarà a evitar els efectes nocius del sedentarisme.



06. Fes activitat física amb seguretat

Comença amb exercicis suaus. Mou-te amb amplitud i naturalitat. Mantingues l'esquena recta. Respira amb naturalitat, no retinguis l'aire i atura't si et notes cansat. No practiquis exercici amb crisi aguda de dolor. Beu aigua encara que no tinguis sensació de set.



01. Practicar exercici físic regularment ens fa sentir bé

Ens sentim més àgils i amb més energia. Regula l'organisme i manté la capacitat funcional. Actua contra els efectes negatius del sedentarisme. Manté el cap despert i ajuda a mantenir una vida socialment activa. Practica amb optimisme i il·lusió. Estàs vetllant pel teu benestar.

02. Segueix un programa d'exercici adequat a les teves capacitats funcionals



L'exercici físic és saludable si respecta les nostres possibilitats i limitacions.

Cal adaptar l'esforç a la situació present. És possible que després d'un període d'inactivitat per malaltia, haguem de canviar el programa d'activitats substituint els exercicis més difícils per altres més assequibles.



03. Camina cada dia

És necessari que ens toqui el sol i mantenir el contacte amb l'entorn. Millor si vas acompanyat.

- Si ets molt actiu, fes exercicis de resistència cada dia.
- Si ets actiu, vés a caminar cada dia.
- Si ets poc actiu, no deixis de sortir al carrer cada dia.



07. Practica en grup

Participa 2 o 3 dies per setmana en grups de gimnàstica, taixí, ioga, jocs, ball, aiguagim. Gaudiràs d'un programa molt complert alhora que enfortiràs les amistats.

08. Tingues cura de la indumentària



Cal portar un calçat que subjecti bé el peu i no rellisqui. I roba lleugera per moure't amb llibertat.



09. Mantén-te actiu físicament i mentalment

Fer exercici amb moderació, llegir, escriure i observar amb atenció, contribueixen a mantenir el cos i la ment àgils. Descansa el temps necessari, sense excedir-te. Fes 5 minuts de relaxació abans d'anar al llit i respecta els horaris per dormir.

10. Menja equilibradament



Cal menjar lleuger i variat, diverses vegades al dia. Sopa lleuger i no vagis directament al llit. Recorda: Menja cada dia fruita, verdura i làctics. Evita els greixos i la sal. Menja peix i carn blanca. Modera el consum de cafè i d'alcohol. Pren aigua, suc i sopes.



11. Parla amb el teu metge i amb el professional esportiu de les activitats

El metge és el teu aliat per aconseguir una pràctica autònoma segura. Si assisteixes a un centre esportiu o a una activitat dirigida, consulta al personal tècnic, que et recomanarà la millor opció per a tu.

12. Aprofita l'entorn



La ciutat t'ofereix un seguit d'itineraris urbans per caminar i activitats als parcs i jardins on fer exercici saludable. Entre d'altres, platges o espais com la serra de Collserola o la muntanya de Montjuic, també són espais idonis.

**bcn.cat/
gentgran**

twitter.com/barcelona.cat
facebook.com/bcn.cat